



Утверждаю ООО «Славия»  
Директор Озрокова Ю.М.

Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 168/СЧ 20С  
Радуга Жилинне Л.В.  
(ФИО заведующего)

## МЕНЮ

На 02.06 2025 г.

| День 1                                                                                                              | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|---------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                              |            |             |             |                |                                       |                    |
| Каша вязкая молочная (геркулесовая)                                                                                 | 160        | 6,0         | 6,5         | 27,1           | 195,9                                 | № 168              |
| Чай с лимоном                                                                                                       | 180/10/7   | 0,2         | 0,0         | 10,0           | 41,7                                  | № 393              |
| Масло (порциями)                                                                                                    | 5          | 0,0         | 3,6         | 0,0            | 37,4                                  | № 6                |
| Батон                                                                                                               | 40         | 3,1         | 1,2         | 20,6           | - 104,8                               | -                  |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>9,3</b>  | <b>11,3</b> | <b>57,7</b>    | <b>379,8</b>                          | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                           |            |             |             |                |                                       |                    |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 150        | 0,6         | 0,6         | 14,3           | 68,4                                  | № 338              |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>0,6</b>  | <b>0,6</b>  | <b>14,3</b>    | <b>68,4</b>                           | -                  |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                                 |            |             |             |                |                                       |                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 50         | 0,8         | 0,2         | 4,5            | 21,5                                  | ТТК № 1,2,3,4,5    |
| Суп из овощей                                                                                                       | 200        | 1,5         | 3,0         | 8,8            | 71,7                                  | № 135              |
| Тефтели мясные (2 вариант)                                                                                          | 70         | 9,3         | 10,9        | 8,5            | 173,0                                 | № 287              |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                                                                | 130        | 4,9         | 4,1         | 31,1           | 185,5                                 | № 205              |
| Компот из сушеных фруктов                                                                                           | 200        | 0,0         | 0,0         | 15,5           | 61,9                                  | № 376              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40         | 3,1         | 0,2         | 20,1           | 94,7                                  | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной                                                                                                         | 40         | 2,6         | 0,4         | 17,0           | 81,6                                  | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>22,2</b> | <b>18,8</b> | <b>105,5</b>   | <b>689,9</b>                          | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                  |            |             |             |                |                                       |                    |
| Икра кабачковая                                                                                                     | 80         | 1,0         | 3,8         | 6,2            | 62,0                                  | № 57               |
| Омлет натуральный                                                                                                   | 80         | 7,5         | 23,5        | 1,5            | 157,0                                 | № 229              |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 190/10     | 0,1         | 0,0         | 9,8            | 39,4                                  | № 392              |
| Булочка молочная                                                                                                    | 50         | 4,6         | 1,0         | 26,1           | 132,0                                 | № 466              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40         | 3,1         | 0,2         | 20,1           | 94,7                                  | ТТК № 6            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>16,3</b> | <b>28,5</b> | <b>63,7</b>    | <b>485,1</b>                          | -                  |
| <b>Итого за 1 день:</b>                                                                                             |            | <b>48,4</b> | <b>59,2</b> | <b>241,2</b>   | <b>1623,2</b>                         | -                  |

Шеф-повар: